

# Batido Soleado

**Makes:** 12 or 48 servings

¡Pruebe a hacer este batido usando cualquier fruta de la temporada! Deje que los niños se involucren al elegir la fruta que quieran incluir.

Ingredients	12 Servings		48 Servings	
	Weight	Measure	Weight	Measure
Piña, enlatada en su jugo		3 tazas		12 tazas
Zanahorias, picadas		1 tza		4 tazas
Banana		2 bananas		8 bananas
Hielo picado		2 tazas		8 tazas
Yogur (opcional)		3 tazas		12 tazas

## Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
<b>Total Calories</b>	<b>53</b>	
Total Fat	NA	
Protein	1 g	
Carbohydrates	14 g	
Dietary Fiber	1 g	
Saturated Fat	NA	
Sodium	7 mg	

## Directions

1. Corte las zanahorias.
2. Coloque las zanahorias en la licuadora y píquelas durante unos segundos. Agregue las piñas con una parte del jugo y mézclelos por unos segundos hasta que las zanahorias estén suaves.
3. Añada el resto del jugo de piña, banana y hielo picado y mézclelos hasta que queden suaves.